



Les freins du nageur

Ce chapitre recoupe largement celui qui est consacré à la notion d'horizontalité. En effet, les « freins » (tête haute, coude abaissé, genoux pliés, etc) sont autant de points de détail qui, pris isolément, peuvent sembler d'importance mineure mais qui, ensemble, ont pour effet d'incliner le nageur en enfonçant le bassin et les jambes, ce qui le transforme en ancre flottante.

1 - Position de la tête : elle doit être sous l'eau, dans le prolongement du corps. Au moment de la respiration, elle effectue une rotation sans se relever : le nez sort à peine de l'eau, la lunette inférieure reste immergée. Un observateur placé devant le nageur, à l'extrémité de la ligne, ne voit aucun mouvement vertical de la tête.

Il suffit, pour vérifier la traînée que génère la position tête haute, de nager quelques mètres en water-polo : aussitôt, les jambes s'enfoncent.

En général, « tête haute » signifie manque de roulis des épaules, et geste anarchique et désaxé au moment de la respiration. C'est par là qu'il faut commencer. Si votre vidéo (de front) révèle une tête qui « bouchonne », apprenez à respirer en roulis pur de la tête, sans la relever. Vous y arriverez d'autant plus facilement que vous aurez déjà un roulis correct des épaules. Tout se tient.

2 - Espace menton-épaule au moment de la pleine extension du bras : s'il y en a un, la surface verticale que le nageur présente à l'eau se trouve agrandie, et par conséquent la résistance à l'avancement aussi. Il faut éliminer cet espace, ce qui est impossible si on nage tête haute. Dès que le bras avant arrive en position de pleine extension, l'épaule vient donc se coller au menton (et non l'inverse bien sûr). Si ce geste ne vous vient pas naturellement, c'est que votre tête n'est pas placée dans le prolongement du corps.

Lors d'un mouvement de bras qui va se terminer par une respiration, l'épaule se plaque non plus sous le menton, mais plutôt contre la joue, pour préparer la petite sur-rotation qui fera émerger la bouche.

3 - coude et poignet abaissés : le bon geste commence en phase aérienne. Au moment de pénétrer dans l'eau, le coude est plus haut que la main. L'avant-bras,



incliné un peu vers le bas, entre dans l'eau droit comme une flèche : la main la première, puis le coude par le même trou. En pleine extension du bras, l'épaule se trouve un peu au-dessus du coude, qui reste un peu au-dessus du poignet, la main orientée un peu vers le bas. (Visualiser un gros tonneau : le nageur est couché en travers, son bras et sa main en épousent la courbure). So far, so good.

Ensuite, pensant maximiser leur allonge, beaucoup laissent la main, qui était à 20-25cm de profondeur, remonter vers la surface. A ce moment précis, le coude est plus bas que le poignet, la main plus haut encore, paume orientée vers l'avant. La main et l'avant-bras s'opposent à l'avancement. Ils poussent contre le courant au lieu de le fendre.

Le coude est toujours plus haut que la main : la paume est toujours orientée soit vers le bas (extension), soit vers les pieds du nageur (poussée).

4 - battement profond, genoux pliés, ou en ciseaux : un bon battement est un battement permettant une bonne horizontalité (ou équilibre). Les jambes et le bassin ne coulent pas, mais restent derrière l'abri formé par le haut du corps. Dès qu'ils en sortent, ils se mettent dans le courant et deviennent des freins. C'est le cas quand on fait un battement de cycliste (on plie le genou) : la cuisse, se trouvant plus bas que le thorax, prend le courant. On peut compenser par un battement surpuissant : mais au prix d'une consommation d'énergie inacceptable au-delà d'une courte distance (voir l'article à ce sujet).

Le ciseau produit le même effet, mais il est toujours la conséquence d'un autre défaut, généralement un mauvais geste respiratoire : luttant pour sortir la tête et la garder plus longtemps hors de l'eau, le nageur essaie de prendre appui sur le bras immergé et de s'équilibrer par un gros écart latéral d'une jambe. Si on vous diagnostique un ciseau, forcez-vous à faire un battement jambes tendues et rigoureusement dans l'axe. Si votre mouvement respiratoire devient plus laborieux, vous avez trouvé le problème (un manque de roulis). Corrigez le défaut respiratoire : le ciseau disparaîtra tout seul.

5 - croisement des bras : le retour du bras balaie large. Le coude est bas, et il décrit un mouvement circulaire passant devant la tête pour finir la main devant l'épaule opposée. Ici le mécanisme de freinage est différent, puisqu'il n'implique pas nécessairement l'abaissement des jambes et du bassin (la perte d'horizontalité). Mais au lieu d'avancer sur un axe parfaitement droit (qui reste



la plus courte distance entre deux points), le nageur se laisse tirer alternativement vers la droite et la gauche par chaque mouvement de bras : sa trajectoire ondule.

Le remède (lire « Le serpent ») consiste à prendre conscience qu'on nage trop à plat, à apprendre à dégager l'épaule en la plaçant au-dessus de l'autre, autrement dit à faire une rotation du buste, et à garder le coude haut et le bras plié pendant le retour aérien.